



Judô: práticas e fundamentos

João Victor da Costa Alecrim

¹Discente do curso de licenciatura em Educação Física – IFRR. e-mail: joaovictoralecrim73@gmail.com

Introdução

O esporte juntamente com a educação desempenha um papel de integração, e estimula o desenvolvimento livre, integral, solidário e coletivo das pessoas, além de afirmar os seus valores no mundo e promover o desenvolvimento humano e a qualidade de vida. Atividades esportivas além de trazer benefícios para o corpo e para a mente, ainda despertam a cooperação, a criatividade, a disciplina, o espírito de equipe, que são elementos essenciais para o processo de desenvolvimento humano. Na atualidade é ensinado em academias e clubes o judô, reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência, mas sim como um estilo de vida que nos fornece ensinamentos não só dentro do tatame, mas também para o convívio fora dele, que nos faz lutar para aperfeiçoar como seres humanos, e não nos aperfeiçoamos para lutar, que antes de tudo o verdadeiro caminho é ser um grande ser humano. Boa parte dos jovens de hoje estão imersos em um contexto social em que os impede da prática desportiva. Diante disso, vê-se a necessidade de realizar um projeto aberto à comunidade que ofereça a oportunidade de iniciar a prática do Judô.

Metodologia ou Desenvolvimento do Trabalho

Foi realizada a divulgação do projeto para a comunidade externa do IFRR câmpus Boa Vista e das escolas estaduais, posteriormente, foi aberto o período de inscrição para as aulas de judô. Após o período de inscrição apurou-se o número de inscritos e montou-se tabela com dias e horários de treino, em seguida iniciou-se os treinos, trabalhando com jovens de 15 a 24 anos. No decorrer das atividades foi demonstrada a importância da prática da atividade física, foi ensinado a história do judô, a importância dos ensinamentos filosóficos do judô, depois foram ensinadas as técnicas aplicáveis de queda e imobilização

Resultados e discussão

Percebeu-se que houve crescimento bio-psico-social por parte dos praticantes, todos apresentaram bons resultados no desenvolvimento técnico e filosófico. Observado através de enquetes e questionários

Conclusão

Para Maekawa; Hasegawa (1963, p. 2), Jigoro Kano acreditava firmemente que a educação física não deve ser realizada só pelo enfoque da cultura física, mas como um dos meios para guiar corretamente os alunos, como também, a construção do seu caráter. Proporcionou-se, através da prática sistemática do Judô, o crescimento e o desenvolvimento das potencialidades psicomotoras e cognitivas, o



desenvolvimento da afetividade e a integração social, bem como a introdução aos fundamentos básicos progressivo da modalidade.